

定期試験によるストレスが女子大学生の食行動におよぼす影響

西田江里

健康管理学部 健康栄養学科

Effects of Regular Examination-Associated Stress on Eating Habits
of Women's College Students

Eri NISHIDA

Dept.of Health and Nutrition, Faculty of Health Management

Abstract

Recently, unnecessary suppression of food intake has been paid attention as a problem in juvenile women's eating habits. It is known that abnormal eating habits including refusing food and overeating might be induced when exposed to stress on a diet. Here, effects of regular examination-associated stress on eating habits were investigated with women's college students. A survey was made before, immediately before and after regular examination using POMS and EDI-91. Sixty-two women's college students at age around 20 were used as the subjects and 60 valid responses were obtained (yield 97%). It was demonstrated that these students felt most stressed immediately before examination. In addition, the number of students who showed high scores for items relating to "desire to get slim" and "overeating" was largest at that time. The students who had a strong desire to get slim before examination had a tendency of high scores for the items of eating habits and stress. Therefore, it was concluded that abnormality in eating habits might be caused by regular examination-associated stress especially in students having a strong desire to get slim. Key words : women's college students, stress, eating habits, eating disorder

【要旨】

若年女性における食行動の問題点として不必要な摂食抑制が問題となっている。摂食抑制を行う者はストレスを受けることで、拒食や過食等の食行動を起こす可能性があることから、大学における定期試験によるストレスが女子大学生の食行動におよぼす影響について検討した。20歳前後の女子大学生62名（有効回答数60、回収率97%）に対し、試験前、試験直前、試験後の3回、日本版POMSとEDI-91を用いて調査を行った。その結果、女子大学生は試験直前に最もストレスを感じている傾向が確認された。食行動では「やせ願望」「過食」の高得点者が試験直前に最も多かった。また、試験前よりやせ願望が強い者は、食行動やストレスの得点が高い傾向が見られた。よって、やせ願望の強い女子大学生は、定期試験等のストレスによって食行動異常を生じている可能性が示された。

キーワード：女子大学生、ストレス、食行動、摂食障害

【目的】

近年、若年女性における食行動の問題点として日常的にダイエットなどの不必要な摂食抑制を行っていることが報告されている。摂食抑制を行っている者は、何らかのストレスを受けることで、拒食や過食等の食行動異常を生じる可能性がある（中井ら、2002）。食行動異常の継続は摂食障害の発症に繋がり、食行動異常の予防・改善は摂食障害の予防としても重要である。しかし、摂食抑制から食行動異常への変化については明らかになっていない点が多い。そこで本研究では、食行動異常傾向が高いとされる女子大学生を対象に、大学における定期試験をストレッサーとし、ストレスの変化が食行動におよぼす影響について検討した。

【方法】

対象者は20歳前後（ 19.7 ± 0.53 歳）の女子大学生62名とし、インフォームド・コンセントを得た後、試験前、試験直前、試験後の3回調査を行った。調査は無記名・自記式とし、ストレス調査として日本版 POMS（Profile of Mood States：横山ら、1993）を用い、情緒不安定得点（TMD 得点）を算出した。食行動調査としては、EDI-91（Eating Disorder Inventory-91：志村、2001）を用い、9つの下位因子のうち「やせ願望」「体型への不満」「過食」を食行動の指標とした。有効回答数は60（回答率97%）であった。集計・統計処理にはSPSS 20を用い、各調査時期における差は反復測定による1元配置分散分析を行った。また、試験前の「やせ願望」得点において、EDI-91における因子得点パーセンタイル表（志村、2001）の60%以上の者を「高やせ願望群」、60%未満の者を「低やせ願望群」とし、群間における食行動およびストレス得点の差を比較した。群間の差の検定には2元配置分散分析を用いた。なお、本研究は長崎国際大学健康管理学部倫理審査委員会の承認を得て実施した。

【結果および考察】

女子大学生は試験直前に最もストレスを感じている傾向があり、試験直前と試験後で有意な差が確認された（ $p < 0.001$ ）。調査時期間の有意な差は確認されなかったが、「やせ願望」「過食」の高い得点を持つ者は試験直前に最も多くなっていた。よって、女子大学生ではストレスの増減に伴い、食行動異常傾向者も増減することが示唆された。食行動に影響を与える因子として、試験前のやせ願望より「高やせ願望群」と「低やせ願望群」に群分けし、比較したところ、食行動やストレスの指標において群間で有意な差（ $p < 0.05$ ）が確認された。さらに、「高やせ願望群」では試験後もストレス得点が下がりにくく、過食傾向が増加することが確認された。よって、試験前よりやせ願望が強い者は試験によるストレスの影響が大きく、試験後に過食傾向が増加する可能性が示された。摂食抑制から過食へと転じることは摂食障害患者中でも近年増加している神経性過食症の発症過程に多いことが報告されている（笠原ら、1990）。摂食障害と診断されていないが、強いやせ願望を持つ者においても、ストレスは過食などの食行動異常を誘発・悪化させる因子である可能性が示された。今後は、強いやせ願望を持つ者等を対象に食行動異常の予防・改善を目的とした活動を行う予定である。